

les recettes d'Alice

Coco et mangue en smoothies



4 personnes



Traditionnel



Plat annuel



Économique



15 minutes



0 minute



Facile

INGREDIENTS

450 gr de mangues
25 cl de lait de coco
50 cl de jus d'orange
1 yaourt brassé
Coco râpée
1 citron vert

MATERIEL NECESSAIRE

1 blender 4 verres 1 zesteur 1 presse agrume

PREPARATION ET REALISATION

- 1- Eplucher les mangues et les couper en morceaux.
- 2- Zester le citron vert. Presser le citron.
- 3- Mettre les mangues dans le blender, le lait de coco, le yaourt, les zestes, la coco, le jus de citron vert et le jus d'orange.
- 4- Mixer puis verser dans les verres.

CONSEILS ET ASTUCES

Tous les ingrédients doivent être bien frais.

Alice Délice

